

BOLETÍN ESCOLAR

The FruitGuys Farm-to-School Program

Junio de 2025

LAS CIRUELAS VERRY CHERRY SON DELICIOSAS

A mediados de junio termina la temporada de las cerezas, pero llega el turno de las ciruelas Verry Cherry, un sabroso cruce entre una ciruela y una cereza creado por Zaiger Genetics en Modesto, California. Tienen la piel de color rojo rubor, la carne dorada y un pequeño hueso en el centro.

"Parece una ciruela, una ciruela pequeña, pero una vez que la muerdes, te das cuenta de que es algo completamente distinto", explica el agricultor John Warmerdam a The FruitGuys. Su granja familiar, New Excelsior Farming, suministra estas frutas agri dulces a The FruitGuys a través de The Flavor Tree Fruit Company.

La mayoría de las frutas de hueso saben mejor cuando están blandas, maduras y chorreando zumo. Pero las ciruelas Verry Cherry están deliciosas cuando aún están firmes y crujientes. Disfrútalas como bocadillo o añádelas al yogur o a un bol de granola para disfrutar de un saludable capricho veraniego.



CALENDARIO DE JUNIO



Junio es el mes de las frutas y hortalizas frescas, el mes nacional de la seguridad, el mes de la herencia caribeña, el mes del orgullo y el mes de las actividades al aire libre.

- 1 Día Mundial de Concienciación sobre los Arrecifes, Día Nacional del Amigo por Correspondencia
- 6 Aniversario del Día D
- 7 Día Mundial de la Seguridad Alimentaria
- 11 Día Nacional de la Mazorca de Maíz
- 14 Día de la Bandera, Día del Mono
- 15 Día del Padre
- 17 Día Nacional de la Verdura
- 18 Día Internacional del Picnic
- 19 Juneteenth
- 20 Solsticio de verano
- 23 Día de la Hidratación

Conozca a su agricultor: Rocking Chair Farm Markets



Blake y Lisa Carlson, marido y mujer, cultivan fruta de hueso en su granja familiar de Kingsburg, California, desde 1984. Suministran a The FruitGuys desde 2007. Nos encantan sus sabrosas nectarinas, melocotones, ciruelas y ciruelas pasas, pero también cultivan uvas, nueces y almendras.

Diversión de verano con papá

Celebra el Día del Padre al aire libre: Pasea, monta en bici, practica senderismo o pesca con tu padre. O prueba una búsqueda del tesoro veraniega y rastrea los bichos, las flores y las criaturas que encuentres.



PREPARA EL PICNIC PERFECTO

El miércoles 18 de junio es el Día Internacional del Picnic, así que es el momento perfecto para buscar a tus amigos y salir al parque de tu vecindario. He aquí una guía rápida para preparar el picnic perfecto.

1. Elige tus noshes

Prepara un picnic con aperitivos como bayas, rodajas de manzana, zanahorias tiernas, tiras de pimiento, trozos de brécol y dados de queso con hummus y mantequilla de frutos secos. O prepara con antelación una comida fácil de preparar, como ensalada de pasta o wraps de pavo y queso suizo. Anima a todo el mundo a traer sus propias botellas de agua (es ecológico y asequible).



2. Busca una manta y utensilios (si los necesitas)

Elige una manta lo suficientemente grande para que todos puedan sentarse. Para servir, trae platos y utensilios reutilizables de casa, o elige platos, vasos y palillos compostables.

3. Prepara tu cesta

Las cestas son tradicionales, pero una bolsa o una nevera pueden funcionar aún mejor: ¡utiliza lo que tengas! Si llevas alimentos perecederos, lo mejor es una nevera y bolsas de hielo.

Porciona la comida de cada persona y/o sella los aperitivos en bolsas o recipientes individuales.

Por último, acuérdate de incluir servilletas, crema solar y algún que otro juego de cartas.

Seguridad Afuera

Este mes de junio, con motivo del Mes Nacional de la Seguridad, haz tuyo el lema “**más vale prevenir que lamentar**” con estos consejos de Safe Kids Worldwide.

- **Lleva casco** cuando montes en cualquier vehículo con ruedas
- **Elige la talla adecuada** de casco y bicicleta, subiendo de nivel a medida que creces
- **Usa protectores** cuando patines o patines de ruedas
- **Mantén el contacto visual** con los conductores antes de cruzar la calle
- **Circular por el lado derecho de la calle** en bicicleta, patinete o patineta
- **No lleves joyas ni ropa holgada** en el patio de recreo
- **Agáchate si sientes que te caes**, para no caer tan lejos

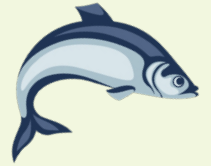


ACTIVIDAD PARA COLOREAR



Disfruta
de lo bueno

El pescado es una opción saludable para el corazón y el cerebro. Está repleto de proteínas, ácidos grasos omega-3 y vitaminas como la D y la B2. Al comprar, busca la **etiqueta de pescado azul del Marine Stewardship Council**, que certifica que el marisco es eco-friendly.



ACTIVIDAD DE PUZZLE

Recorta las piezas del puzzle y revuélvelas. Después, ¡a ver si puedes recomponer la imagen para resolver el puzzle!

